

からころ

karada

cocoro

2012

26

号

生出先生のおくすり教室⑪

「外用消炎鎮痛薬(貼り薬・塗り薬)の選び方 その1」

よくわかる医療最前線⑯

「アレルギー疾患の最新治療」

病院生活の基礎知識⑯

宮子あづささんに聞く!

「便からわかること」

3ステップでつくる! からころ元気食堂⑩

「血中コレステロール値が高めの人」

からころなんでも相談室⑯

「子どもの急病。

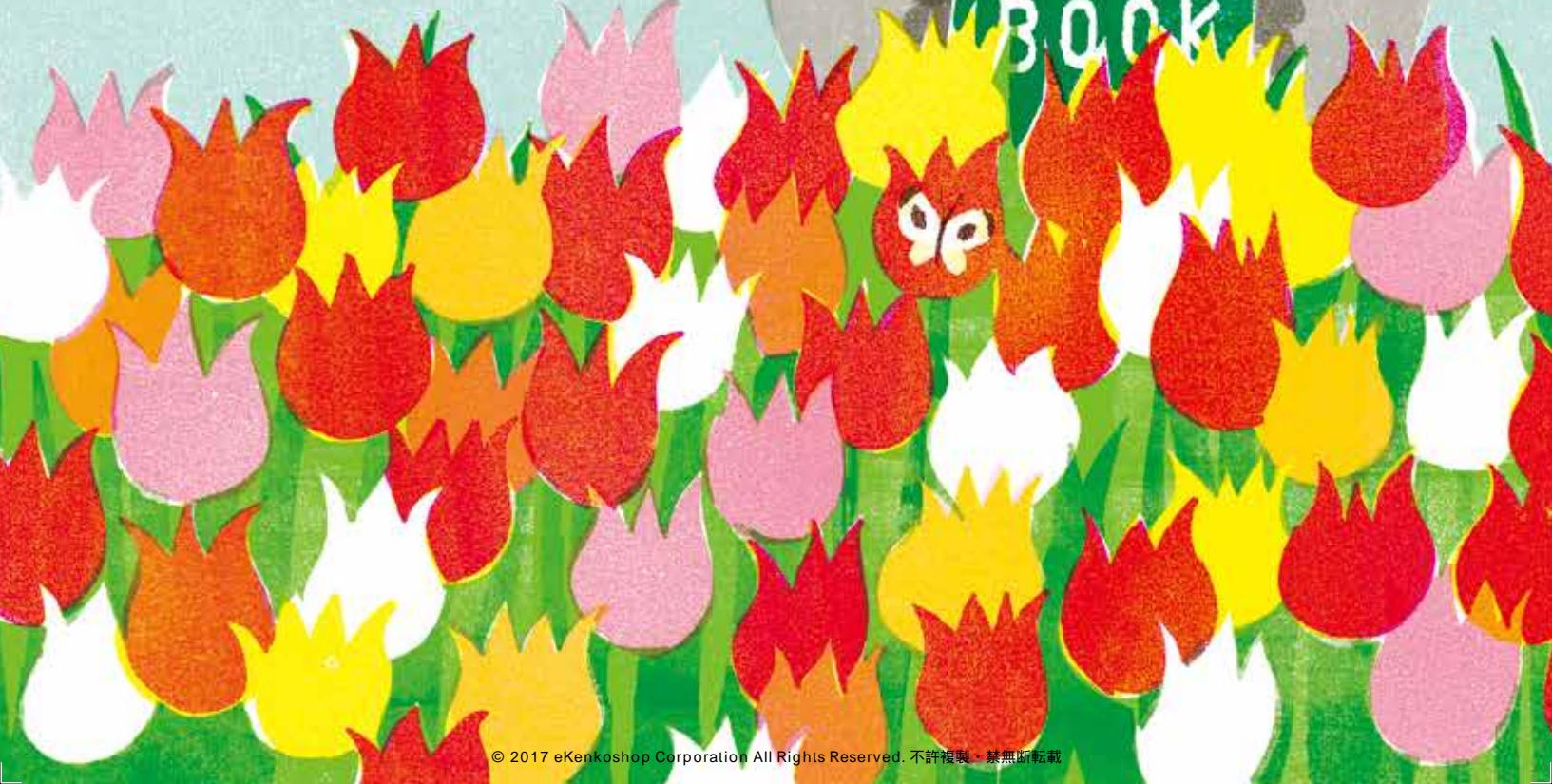
受診の判断基準は?」

わたしの
気分転換
⑯

ウド鈴木さん

どんなにつらいときでも、
悲しい気持ちが100%じゃない

SKETCH
BOOK



蒲団の中の眠り方

赤瀬川原平（画家・作家）

眠りにつくのはいくつになつても難しい。いい時は蒲団に入つてすつと眠つてゐるのだけど、いつたんつまづくと、なかなか眠りにつけない夜がつづく。

あまり眠れないとあっさり起きてしまつて、どうでもいいテレビ画面など見ながらしばらくやり過し、自分を疲れさせたところでまた蒲団に入る。それで何とかなることが多い。要は無理をしないことだ。

体を鍛えるには無理も必要だけど、眠りに関しては無理が利かない。利くとすれば昼の活動を無理にハードにして、しつかり疲れさせて、夜はばたんと眠れるようにする。でもそれも、いざ眠る段になるとまぐいかず頭が冴えたりして、人体はなかなか思い通りにいかない。

最近はとにかく美味しいものをあれこれ想像しながら眠りにつく。胃の全摘という手術をして以来、食事には苦労している。いちどにぱくぱくではなくて、口の中で徹底的に噛み盡して食べないと、うまくいかない。だからどうしても少食になり、痩せてくるけど、食欲だけは旺盛だ。あれも食べたい、これも食べたい。

最近は月に二回ほどトレーニングジムに行つた帰り「デパ地下」で昼ご飯を買って帰るのだけど、あれこれ物色しながら、最終的にはどうしても鮓になる。日本人の癖だろうか。

でも眠るときは想像自由なので、頭の中ではピザも出てくるしパスタも出てくる。こんがり焼いた肉も出てくる。パンも出てくる。最近はふつらとした焼き立てのパンが食べたくてしがない。

- 3 病気の窓⁽²⁶⁾ 「蒲団の中の眠り方」 赤瀬川原平
4 わたしの気分転換⁽¹⁸⁾ 「どんなにつらいときでも、悲しい気持ちが100%じゃない」
ウド鈴木さん

- 8 よくわかる医療最前線⁽²⁶⁾ アレルギー疾患の最新治療

12

病院生活の基礎知識⁽²⁶⁾

- 宮子あささん聞く!
『便からわかること』

- 15 息ぬきマンガ「病院とわたし」⁽²⁶⁾ 花くまゆうさく

- 19 3ステップでつくる! 「血中コレステロール値が高めの人」
うららかpeople⁽²⁴⁾ 大野更紗さん

- 20 「世にも稀な難病だけど、私は生きてる。
『絶望は、しない』と心に決めた」
読者プレゼント

- 22 生出先生のおくすり教室⁽¹¹⁾
「外用消炎鎮痛薬(貼り薬・塗り薬)の選び方 その1」

- 23 「子どもの急病。受診の判断基準は?」
からころなんでも相談室⁽¹⁸⁾

- 38 「子どもの急病。受診の判断基準は?」
からころお買い物くらぶ

- 34 そらのいろ⁽²⁶⁾ 「ゆらり鯉」 高橋順子
からころ通信

- 33 「ゆらり鯉」 高橋順子
からころ通信

- 読者プレゼント



からころ⁽²⁶⁾

赤、黄、白、ピンク、オレンジ……チューリップ畑でお絵かきをしていると、ちゅうちょさんがやってきました。「うららちゃんこんにちは。私も描いてほしいな」「あっぽくも!」「私も!」仲間がどんどん集ってきて、絵描きさんは大忙しです。

イラスト:山内和朗

アレルギー疾患の最新治療



監修・斎藤博久先生

さいとう・ひろひさ
免疫アレルギー研究部部長。1952年生まれ。
年東京慈恵会医科大学卒業。国立相模原病院小兒科医長を経て、96年より現職。米国アレルギー学会評議員、日本小児アレルギー学会理事など。著書に『アレルギーはなぜ起こるか』(講談社)。

ぜんそく、アトピー性皮膚炎、花粉症、食物アレルギー……。国民の一人に一人がなんらかのアレルギー疾患をかかえているといわれます。アレルギーのしくみはなかなか複雑で、その全容は解明されていません。しかし、少しづつ研究が進み、効果の高い新薬も出てきています。

——おもなアレルギー疾患にはどんなものがありますか？

「ぜんそく、アトピー性皮膚炎、花粉症、食物アレルギー」の四つです。アレルギー引き起こす物質（アレルゲン）や、炎症の起きる部位こそ異なりますが、免疫機能の誤作動によって発症するという点ではみな同じです」

——アレルゲンとなる代表的なものを教えてください。

「ぜんそくの場合には、ダニやハウスダスト、アトピー性皮膚炎は、卵の白身や乳製品。花粉症は、スギやヒノキなどの花粉。食物アレルギーでは、そのおよそ9割が、食品に表示義務のある7品目（卵、乳製品、小麦、えび、かに、

そば、落花生）および、表示が推奨される18品目（＊1）の計25品目がアレルゲンとなることがわかっています」

——炎症を起こす部位は？

「ぜんそくなら、おもに気管支の粘膜細胞に、アトピー性皮膚炎なら皮膚表面の細胞に、花粉症なら鼻の粘膜細胞に炎症が起ります。

食物アレルギーはやや複雑で、もっとも多いのは皮膚

症状（じんましん、かゆみなど）ですが、同時に、あるいは単独で呼吸器症状（せき、

呼吸困難）、粘膜症状（口や

（腹痛、嘔吐、下痢など）も

出現します」

——近年、アレルギー疾患の

人は増えているそうですね。

「激増しています。関東地区では20代の8割、全体でも5割近くの人がアレルギー体质だという報告もあります。

その大きな要因としては、

ここ20年～30年の環境変化があげられます。スギの植林、冷暖房完備の機密性の高い住宅が普及してダニが増えたこと、自動車の排気ガス……。

乳幼児期の生活環境が清潔

すぎると、罹患率が高くなる

という説も有力です。

主として身体へのストレス

要因も大きい。ストレスが増えると免疫系の過剰な反応を抑える副腎皮質に大きな負担

がかかり、わずかなアレルゲンに対しても過剰に反応しや

すくなります」

——アレルギー疾患は、重症化すると、危険ですよね。

「ぜんそくでは激しい発作による呼吸困難、食物アレルギーではアナフィラキシーショック（血圧の低下、意識喪失など）を起こすことも。アナフィラキシーの場合はアドレナリン注射（＊2）等の緊急措

置を行わなければ、命を落とすことにもなりかねません」

アレルギー疾患は早期診断、早期治療が大事！

——そもそもアレルギーは、なぜ起このですか？

「私たちの体には、細菌やウイルスなどの病原体を排除して体を守る“免疫”という動

アレルギー反応が起こるしくみ



*1 あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ（※食品衛生法が定める表示義務）

*2 アナフィラキシーショックから呼吸停止に至る時間は、30分～2時間程度。緊急時に自分でアドレナリンを注射できるようになんかアレルギーの薬剤「エビペン」が開発された。2011年9月より保険適用。

代表的なアレルゲン

ぜんそく	ダニ、ハウスダスト、ペットの毛やフケ、花粉、カビなど。
皮膚炎 アトピー性	子どもの症例は食べ物に由来するケースが多い。卵（とくに白身）、乳製品、大豆、小麦、米など。大人は生活環境による場合が多い（ダニ、ハウスダスト、カビ、花粉、ペットの毛やフケなど）。
食物アレルギー	6歳までは、鶏卵や乳製品、7歳以上になると、甲殻類やそば、果物などが増える傾向にある。全年齢では鶏卵、乳製品、小麦が6割を占める。
花粉症	春は、スギ、ヒノキ、アカマツなどの花粉。秋はブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどの花粉。

きがあります。この免疫が食べ物や花粉などに過剰に反応してしまうのが「アレルギー反応」です。せきやくしゃみ、湿疹、嘔吐……などのアレルギーによる炎症は、それらの異物を体の外に排出しようととする防御反応なんです。

風邪などで皮膚や粘膜の防御機能が弱ると、ダニや花粉などが体内に入り込みます。すると免疫をつかさどる細胞がこれらを異物（アレルギー）と認識して、排除体制がつくられます。

（マスト細胞）からヒスタミンなどが放出されて、皮膚や粘膜に炎症反応を起こす。こうして生体は、アレルギーの排除にかかるのです

IgE抗体にキャッチされる。じアレルギーが再び侵入すると、今度は待ちかまえていた

「院でもよく耳にします。
いわゆるアレルギー体质（アトピー体质）の方は、このIgE抗体を体内に大量に持っている。体が大量の防御兵器を準備して、異物を待ちかまえているわけです」

では、診断と治療の要点を教えてください。

「早期治療がとても大事です。早ければ早いほど、軽くてすむ。放置すると、患部の粘膜がただれ、IgE抗体も増え、薬も効きにくくなってしまいます。兆候があれば早めに病院で診断を受け、予防・治療に取り組むことが大切です。おもな検査は三つです。①血液検査・IgE抗体の血中濃度を調べる。②皮膚検査・アレルギーのエキスを皮膚に付けて反応を見る。③誘発試験・アレルギーを吸入したり摂取したりして、症状の有無や程度を調べる。

多くの病院でまず行うのは、①の血中IgE抗体検査です。大きく2種類あって、IgE抗体濃度が高くて、必ずしもアレルギーを発症しないIgE抗体濃度が高くても、たとえば、そばに対するIgE抗体濃度が高くて、ただし、大豆や小麦に対するIgE抗体濃度が高くても、必ずしもアレルギーを発症しない人の中には多いです。

むしろアレルギーを発症しない人のほうが多いです。そこで最終的な診断のためには、③誘発試験を行います。ただし、アナフィラキシーショックのおそれもあるため、手間がかかります。

めざましい効果が期待できる新世代ステロイド薬治療は薬物が中心？

おもなアレルギー検査

●血中 IgE 抗体検査

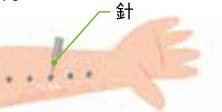


血液検査の一種。大きく分けて、「IgE抗体の総量を測る検査(RIST法)」と、「個々のIgE抗体濃度を測ってアレルギーを特定する検査(RAST法)」がある。RAST法の場合、抗体1項目の保険点数は110点(1点=10円。3割負担の金額は330円となる)。13項目まで保険適応。

●ブリックテスト



①アレルギーを含んだ液体を皮膚に垂らす。



②小さな針で皮膚に傷をつけ、アレルギーを吸収させる。



③膨疹(赤味をおびて盛り上がる)が5ミリ以上かつ紅斑(周囲の赤くなっている部分)が10ミリ以上なら陽性。

注目されている治療法

疾病名	治療法	薬剤名・薬剤の種類		特徴
ぜんそく アトピー性皮膚炎 花粉症	薬物療法	アドエア	吸入薬	気道の炎症を抑える吸入ステロイド薬(フルタイド)と気管支拡張薬(セレベント)の合剤。抗炎症効果が高く、副作用が少ない。
		シムピコート		吸入ステロイド薬(ブデソニド)と気管支拡張薬(ホルモテロール)の合剤。
		ゾレア	抗体製剤(皮下注射)	これまでの治療薬のように、炎症を抑えたり、狭くなった気道を拡げるのではなく、IgE抗体がマスト細胞に結合しないように働きかけることによって症状を改善させる。
		タクロリムス	免疫抑制薬	ストロングクラスのステロイド薬と同等の抗炎症効果があるが、ステロイド特有の副作用や依存性、使用中止時のリバウンド等がほとんどない。
	第二世代抗ヒスタミン薬	アレグラ		強い眠気や口のかわきなどの副作用がほとんどない。1日2回服用。
		クラリチン		アレグラと同様、副作用が少ない。1日1回服用。
	アラミスト	点鼻ステロイド薬		局所のみに抗炎症作用を示すため、全身性の副作用はほとんどない。同じ点鼻ステロイド薬であるフルナーゼとの違いは、「1日1回で効果が得られる」「特有のにおいがない」点。
食物アレルギー	(経口免疫療法) 減感作療法	—	—	アレルゲンの摂取量を少しづつ増やしながら、症状が出ないようにする治療法。まだ研究段階であり、重い副作用を起こす例も報告されているため、必ず専門医のもとで慎重に行うこと。

の相乗効果によって、高い呼
べータ刺激薬の合剤で、両者
の吸入剤が2008年以
降、急速に普及しました。ス
ティロイドゼンそくでは、新しいタイ
プは、炎症を抑え、免疫反応
自体を非活性化します。とく
に最近は、副作用の少ない新
薬が次々に登場しています。

吸改善効果が期待できるようになりました。副作用の心配もほとんどありません。気管支にしつかりとどまり、血中に入るとすぐに分解されて、他の部位にはほとんど影響が及びません。この吸入式ステロイド剤の実用化以来、ぜんそく発作による死亡率が激減しています」

「これまで皮膚の炎症を抑えるために比較的強いステロイドの外用薬（貼り薬）が用いられてきました。今まででは、免疫抑制剤を配合した外用薬も使われています。ステロイドとほぼ同様の抗炎症作用があり、皮膚萎縮などの副作用がありません。

くしゃみ、鼻水などの症状を抑えます。この抗ヒスタミン剤についても、眠気や活動性の低下などの副作用が少ない第2世代の薬が登場しました。症状がひどい場合は、点鼻スプレーを併用する場合が多く、高い効果が期待できます。しかも副作用の心配はほとんどありません。

——アレルゲンとなる食べ物を避けることが大事ですね。
「もちろんです。ただし、最近では原因となる食物をあって少量摂りながら、抵抗力をつけていく経口免疫療法も登場しています。これも減感作療法の一種です。しかし、まだ研究段階のため実施している医療機関もなく、ときにアナフィラキシー・ショックが起ることもあります。専門

くしゃみ、鼻水などの症状を抑える抗ヒスタミン剤が使われます。この抗ヒスタミン剤についても、眠気や活動性の低下などの副作用が少ない第二世代の薬が登場しました。症状がひどい場合は、点鼻ステロイド薬を併用する場合が多く、高い効果が期待できて、しかも副作用の心配はほとんどありません。

花粉症には、減感作療法と呼ばれる治療法もあります。これまでには皮下注射によるエキスの投与が一般的でしたのが、患者負担の大きいことが問題でした（通院回数、副作用のリスクなど）。近年、花粉症については舌下アレルゲンをとどめる舌下免疫療法が開発され、実用化に向けて研究が進んでいます

——食物アレルギーに対する薬物治療というと？

「対症療法が中心です。じんましん程度なら抗ヒスタミン薬を内服し、アトピー性皮膚炎の悪化にはステロイド外用薬を塗ります」

——アレルゲンとなる食べ物を避けることが大事ですね。「もちろんです。ただし、最近では原因となる食物をあえて少量摂りながら、抵抗力をつけていく経口免疫療法も登場しています。これも減感作療法の一種です。しかし、まだ研究段階のため実施している医療機関も少なく、ときにアナフィラキシー・ショックが起ることもあります。専門医の監督のもとに慎重に行うことなどが必須条件です」

——診断、治療とともにどんどん進歩しているわけですね。

「もう一例ご紹介します。

アレルギー疾患全般への効果が期待できる薬として、米国の製薬会社がIgE抗体の働きを抑える「ゾレア」という薬を開発しました。薬価が非常に高く、いまのところ重症のぜんそく治療にしか保険適用されませんが、効果は大きく、花粉症にも有効であることがわかっています。安価で同様の効果を發揮する薬の開発が急がれています」



宮子あずささんに聞く！

便からわかること

基本
編

入院、通院生活の基礎知識を紹介するコーナーです。看護師であり作家としてもご活躍の宮子あずささんに、便の異常の見分け方と、その対処法をうかがいました。



Q 下痢や便秘はなぜ起くる？

① 大腸の不調から起くる

体には、常に不要物を排出しようととする働きがあります。便は、食べ物の残りかすや腸内細菌の死骸、胃腸の古い細胞といった不要物が、大腸で水分を吸収されてできたものです。大腸の調子が悪くなると、水分を吸収できず、便が下痢になつたり、逆に、吸収しすぎて便が硬くな

り、便秘になつたりします。便の軟／硬で、大腸の調子がわかります。

② たとえ下痢でも、出るのはいいこと

下痢は出きつて止まる場合も多いので、すぐに止めようとせず、整腸剤を飲む程度で、様子を見てもいいでしょう。ただし、発熱や吐き気、嘔吐とともになう急性の下痢は、すぐに病院へ。感染症のおそれがあります。

③ 便秘ぎみでも、苦しくなければOK

生まれつき腸が長いため、出る頻度の少ない方もいます。苦しくなければ、必ずしも毎日出なくとも大丈夫です。苦しくなければ、必ずしも毎日出なくとも大丈夫です。ただし、腹の手術を受けた人など、腸閉塞になりやすい人は、要注意です。

④ 肛門に近い便秘には浣腸

便秘で苦しいときは、浣腸か下剤で解消します。浣腸は、とくに肛門に近いところの便秘に有効です。薬液注入後は、左脇腹を下にして寝ると、腸に薬液が行きわたり、

より効果的です。浣腸は、腸内をすべりやすくし、腸のぜん動運動（腸のひだが波のように動くこと）を活発化させます。ただし、大腸がんについて腸が狭くなり、便がつまっていると、浣腸は効きません。また、高齢者などで、腹筋が弱っていて腹圧をかけられない方には、看護師が便を指でかきだす「摘便」を行う場合もあります。

⑤ 「上のつまり」には下剤

肛門から遠いところの便秘には、下剤のほうが効果的です。浣腸に抵抗感がある方にも、飲むだけですみますから、気分的にも楽ですよね。

⑥ 「宿便」の心配はしない

腸のひだに長年こびりついている、いわゆる「宿便」ですが、これには諸説あります。「ない」という医者もいますが、これには諸説あります。腸は、ぜん動運動によつて便を肛門へ押し出し続けているからです。排出までに1、2週間かかることはあっても、1年も2年も……といふことはありません。

Q 便に血が混じるのは病気ですか？

⑦真っ赤な血は切れ痔かも

便に赤い血が混じるときは、肛門もしくは肛門に近いところからの出血が疑われます。痔が切れた際によく起り、排便時に痛みをともなうことも多いはずです。はじめはびっくりするかもしれません。しかし、市販の痔の薬を使って様子を見てみましょう。なにか気になるようなことがあれば、肛門科や外科を受診してください。

⑧暗赤色は大腸がんの恐れ

胃腸で消化された血液は、色が黒っぽくなります。便に混じる血が暗赤色なら、肛門に遠いところからの出血。大腸がんによる出血の疑いもあります。大腸がんは、早期発見されれば、完治も期待できます。胃腸科や消化器内科の診察を受けてください。

⑨黒い便是胃潰瘍の疑いあり

黒い便が出たら、胃から出血しているおそれがあります

下剤を毎日飲むと、常に下痢ぎみになつて、便柱の変化になります。



上のつまりには下剤、下のつまりには浣腸

浣腸は、肛門に近いところのつまりにしか効きません。肛門から遠いところのつまりは下剤を飲んで解消してください。



便は見てから流す

便に血が混じっていないか、便が細くなっているかなどをチェックしてください。便の色がよくわかるように、便器の色は白がベターです。

す。胃潰瘍による黒い便是コール便」ともいわれます。

⑩白い便は肝臓や胆道の不調

白っぽい便なら、「黄だん」かもしれません。黄だんとは、肝臓や胆道の異常によって、体内にビリルビン（黄色い色素）が増えて、皮膚が黄色っぽくなることです。白い便が出たら、肝臓や胆道の不調を疑つてみてください。

キノコなど纖維質の食べ物を摂ると、纖維がそのまま出てくることがあります。これは、消化器官で纖維を消化・分解しきれなかつたからであつて、病気ではありません。下剤を飲んだ場合も、纖維はそのまま出できます。

⑪纖維便は異常ではない

便に血が混じっていないか、便が細くなっているかなどをチェックしますが……。

検便で採取する便は、便の

ごく一部なので、出血を見のがすこともあります。結果が「陰性」でも、心配なら、再検査を受けてみてください。

⑫便が細くなつたら要注意

便柱（便の直径）の細い便が続くようなら要注意。大腸がんになると、便はチューインガムになると、便はチューインガムから出す絵の具のような細さ

になることがあります。

下剤を毎日飲むと、常に下痢ぎみになつて、便柱の変化

がわかりにくいで注意しましょう。

⑬便は「見てから流す」

ぜひ、習慣づけてください。便は「雄弁」です。

⑭検便是大腸がん発見の一歩

便に血が混じっていないかどうかを調べます。大腸がんの発見につながる大切な検査です。まれに、食べた牛ステーキの血に判定装置が反応し

て、「陽性」の診断が出ることもありますが……。

検便で採取する便は、便のごく一部なので、出血を見のがすこともあります。結果が「陰性」でも、心配なら、再検査を受けてみてください。

⑮貧血と便潜血に注意

「貧血になつたら、がんを疑え」と言われています。大腸がんをはじめとして、がんは気づかないうちに病巣から出血していることが多い。「貧血かも」と思つたら、便に注意してください。もし血が混じつているようでしたら、病院を受診してください。



宮子あずさん聞く！

便からわかること 本音アドバイス

実践編

Q トイレでの注意点は？

⑯ トイレを暖かくする

「高齢者がトイレで倒れた」という話をよく耳にします。

原因のひとつは寒さ。暖かいところから急に寒いところに入ると、血管が収縮して、心筋梗塞や脳梗塞が起こりやすくなります。

⑰ 力みすぎない

トイレで倒れるもうひとつ的原因は、力みすぎて血圧が上がるから。それよりは、下剤を飲んでつまつた便を流してしまったほうがいいと思います。力みすぎは脱肛（腸の粘膜が肛門外に出ること）の原因になります。

和式便器のほうが、力みなう方がいらっしゃいます。も

し、家にトイレを二つつくるなら、ひとつを和式便器、もうひとつを洋式便器にするのも一案だと思います。

⑯ 便を確認しやすい便器に

高齢者のいる家庭では、で起きただけ、トイレに暖房を入れたり、暖房つきの洋式便器にしたりして、トイレの寒さを解消しましょう。

⑯ 便を確認しやすい便器に

便器の底が平らな和式便器には、便の状態を確認しやすいという利点もあります。

⑯ トイレから出たら手洗いを

トイレで倒れるもうひとつ的原因は、力みすぎて血圧が上がるから。それよりは、下剤を飲んでつまつた便を流してしまったほうがいいと思います。力みすぎは脱肛（腸の粘膜が肛門外に出ること）の原因になります。

⑯ 下痢の処理にはマスク着用

冬から春にかけて、ノロウイルス感染などによる急性胃腸炎（感染性胃腸炎）が流行します。急性胃腸炎にかかると、下痢や嘔吐が続きます。便や吐瀉物を掃除するときは、必ずマスクをしてください。ノロウイルスは、便から気化して、空気感染していきます。

便の色を見るには、白い便器のほうがいいし、洗浄剤も無色のものがベターです。便器の自動洗浄機能は、オフにします。



宮子あずさ

みやこ・あずさ 1963年東京都生まれ。明治大学文学部を中退して看護学校に入学。87年より東京厚生年金病院に22年間勤務。看護師として働きながら、現在、東京女子医科大学の博士課程在学中。著書に『看護婦が見つめた人間が病むということ』(講談社文庫) ほか多数。

読者からの質問に宮子さんが答える！

ここが気になる！

Q&A

はみだし
編

ベッドで排便。なかなかできません……

となりに患者さんがいると気になりますね。でも、こればかりは、一時のことだと思って、がんばるしかありません。同室の人への最低限の心づかいとしては、食事時間をはずすこと。とはいえ、その時間に絶対していけないということではありません。

最近は多くの病院で、「なるべく車椅子でトイレまで連れていく」というのが原則になっていますから、以前よりは、ベッドで排便するケースは減っていると思います。体を起こすことができれば、腰かけ式のポータブルトイレを使用することもできます。ただし、心筋梗塞などで、本当に体を動かしてはいけないという場合は、ベッドの上で、ちりとりのような形をした「差

し込み便器」をお使いいただけます。

人工肛門はどう選ぶ？

大腸がんになって、腸から肛門までを切除した場合、肛門のかわりに排便用の装具をつけることになります。これを人工肛門（ストマ）と呼びます。最近のストマはとても性能がよくなっています。昔とくらべると、臭いや便の漏れをさほど気にしなくてもよくなりました。

ストマは、密着性が高いもの、色が肌になじむものの、脱臭機能がついたものなどさまざまです。自分の体と相性のいい装具を見つけるまで、あきらめないことが大切だと思います。ただし、性能がよくなったとはいえ、臭いが気になる方は、ニンニクなど臭いの強い食べ物は避けましょう。大きな病院では、ストマ外来を設置したり、ストマ専門の看護師を置いたりしているところがありますので、活用してみてください。

ちなみに、大腸がんになったからといっ

て、必ずストマを装着するというわけではありません。がんになった部分を切除したとしても、肛門をその機能とともに残すことができれば、ストマをつける必要はありません。

便とメンタルって関係ある？

大いに関係あると思います。タバコをやめたけれど、タバコをやめると便秘になるからやめられないという方は、けっこういらっしゃいます。朝、タバコを一服すると、トイレに行きたくなるという話もよく聞きます。タバコのニコチンの作用によって、下痢ぎみになるという面もあるようですが、私は気持ち(メンタル)の面が大きいと思います。

最近は、下痢と便秘を交互に繰り返す人が少なくありません。ストレスが原因の過敏性大腸と診断されることが多い、なかには、下痢だけの人、便秘だけの人もいます。過敏性大腸は、ストレス性とはいえ、すぐに精神科に行く必要はありません。まずは消化器内科で内服薬を処方してもらってください。



ちょっとひといき息ぬきマンガ。



あしまい

3ステップでつくる!

からころ元気食堂 第③回

「血中コレステロール値が高めの人」

気になる症状別に、牧野直子さんおすすめの「おいしくて元気になる」献立を紹介します。

今回の主菜は、初夏に旬を迎えるカツオを使った一皿です。

主菜：カツオの韓国風グリル

※ (174kcal / 2.9g / 1.1g)

初夏のカツオは、秋にとれる「夷りガツオ」よりも脂が少なく、さっぱりとした味わい。青背の魚が苦手な方は、サケやブリ、薄切りにした豚肉や牛肉でつくてもおいしい。



主食：発芽玄米ごはん

※ (215kcal / 1.8g / 0g)

白米とくらべて、食物繊維、ビタミンB群、ミネラル類が豊富。2人分260g。



副菜：ひじきとミックス豆のサラダ

※ (74kcal / 4.8g / 0.4g)

から炒りした芽ひじきにミックス豆を合わせ、マヨネーズ、ヨーグルト、にんにくのすりおろし、塩、胡椒である。好みでにんにくのかわりにカレー粉を加えると、スパイシーな味わいに。



汁もの：しめじとたけのこの中華スープ

※ (16kcal / 1.6g / 1.1g)

温めた鶏がらスープに、しめじとゆでたけのこを入れ、煮たらしさやえんどうを加える。味つけは醤油と塩。最後に粗びき胡椒をふる。ボリュームを出したいときは春雨やコーンを加えて。



※(エネルギー／食物繊維／塩分)。栄養価は1人分、レシピの分量は2人分です。

カツオの韓国風グリル

材料(2人分)

カツオ(さくを厚さ1センチに切る) 160g
 豆もやし(ひげ根をとる) 100g
 にら(長さ3センチに切る) 1/2束
 赤パプリカ(千切り) 1/2個
 潬け汁
 にんにくのすりおろし 小さじ1/2
 しょうがのすりおろし 小さじ1/2
 一味唐辛子 小さじ1/4
 酒・ごま油 各大さじ1/2
 醤油 大さじ1弱
 ねぎのみじん切り 大さじ2
 白いりごま 小さじ2
 つくり方
 ①漬け汁の材料を混ぜ合わせ、カツオを入れてよくあえ、20分ほど漬けて味をなじませる。
 ②沸騰した湯に塩とごま油(ともに分量外)を入れたら、豆もやし、にら、赤パプリカをさっと下ゆです。
 ③①に白いりごまをふって、グリルで両面を色よく焼き、②の野菜を添える。

● 献立のおすすめポイント
食物繊維でコレステロールの吸収を抑制する
卵や動物性脂肪は控えめに
藻、豆、玄米や発芽玄米など
 にはコレステロールを包み込み、便として排出する働きがあります。

● 食物繊維（根菜、きのこ、海藻、豆、玄米や発芽玄米など）
 にはコレステロールを包み込み、便として排出する働きがあります。

コレステロールには、善玉と悪玉の2種類があります。悪玉が増えると、血管内に血栓ができやすく、動脈硬化や脳卒中などを引き起こす危険性が高まります。悪玉を増やさないためには、食べすぎは禁物。「主食+一汁二菜」の献立が基本です。

コレステロールには、善玉と悪玉の2種類があります。悪玉が増えると、血管内に血栓ができる危険性があります。悪玉を増やすので控えめに。や鶏卵にはコレステロールが多く含まれています。鶏卵は2日に1個程度を目安に。肉の脂身やバター、生クリームなどの動物性脂肪を含む食品は、悪玉を増やすので控えめに。

コレステロールには、善玉と悪玉の2種類があります。悪玉が増えると、血管内に血栓ができる危険性があります。悪玉を増やすので控えめに。や鶏卵にはコレステロールが多く含まれています。鶏卵は2日に1個程度を目安に。肉の脂身やバター、生クリームなどの動物性脂肪を含む食品は、悪玉を増やすので控えめに。

DHA、EPAで血管を守る
抗酸化成分（ビタミンA、C、E）
 血管疾患を予防する効果のあるビタミンA、C、Eを三ついつしょに摂ると、より抗酸化作用が高まります。

DHA、EPAで血液サラサラ
 DHA、EPAには、血栓を溶かす働きがあります。献立には、青背の魚（カツオ、サンマ、サバ、アジなど）を積極的に取り入れたいですね。



監修：牧野直子さん（管理栄養士・料理家）まきの・なおこ（有）スタジオ食代表。テレビ、雑誌など多方面で活躍。著書に『病気にならない新・野菜を食べる健康法』（マガジンハウス）など。

「世にも稀な難病だけど、私は生きてる。」 「絶望は、しない」と心に決めた

— 大野更紗さん — すべての「困ってる人」に伝えたい

今回は、若くして自己免疫疾患を患い、その命がけの闘いの記録を書いて、大きな反響を呼んでいる大野更紗さんにお話をうかがいます。



おおの・さらさ 1984年、福島県生まれ。上智大学外国語学部フランス語学科卒。同大大学院グローバルスタディーズ研究科に在籍。現在は休学中。2008年に自己免疫疾患を発症。2011年『困ってるひと』(ボプラ社) を上梓。続編をボプラ社ホームページにアップ開始予定。

* 病名が判明するまでに、1年以上かかった。筋膜炎脂肪織炎症候群。自己免疫疾患の難病で、原因は不明。治療法も確立されていない。大野さんの場合は、日本ではほとんど前例のないケースであった。

全身の炎症。発熱。関節を曲げただけで走る激痛。「2トントラックに乗つかられて

いよいよ支援活動を本格化しようとした矢先の2008年9月のある日、大野さんは突然、起きられなくなった。

タイ・ミャンマー国境の難民キャンプに何度も足を運び、大学院へ進学して、いよいよ支援活動を本格化しようとした矢先の2008年9月のある日、大野さんは突然、起きられなくなつた。

発病するまで、病院とは無縁の人生だった。大病も、入院もしたことがない。福島県の山村に育ち、大学は、憧れの東京へ。在学中はミャンマー（ビルマ）難民の支援活動に夢中になつた。



ツイッターやブログを通じて知り合った人たちと協同で、一見病気には見えない人のための「見えない障害バッジ」をつくり、配布している。[http://watashinofukushi.com/ (私のフクシ)]

さらに、皮膚筋炎というこれまで難病も併発している。「ついこの前まで難民を援助していた自分が、難民になってしまったんです。当事者になつて、はじめて気づきました。それまでの私は、難民キャンプからいつでも逃げられる立場にいた。でも、逃げられない人が、本当に“困つてる人”なんですね」

大野さんの入院生活は、過酷だった。麻酔なしで筋肉を切除した。薬の副作用で痙攣が止まらなかつた。お尻に原因不明の大穴があき、膿が流出した。

福島の両親は、娘の高額な治療費をやりくりするために共働きをしていた。とても、入院の付き添いは頼めなかつた。友人、知人に助けを求めたが、しかし、人の「善意」には限界がある。

「お見舞いに来てくれる人の顔が、どんどんつらそうになつていくのがわかるんです。病室から出られないで、シヤンプー1本、コピーライターを実行する。ノートや検査用

また難病も併発している。「ついこの前まで難民を援助していた自分が、難民になつてしまつたんです。当事者になつて、はじめて気づきました。それまでの私は、難民キャンプからいつでも逃げられる立場にいた。でも、逃げられない人が、本当に“困つてる人”なんですね」

お願いする。入院が長引くにつれてみんなも疲れてきて……。『もう無理』と言われる日が来る』

いかんともしがたい絶望感に打ちのめされた。そして、頼れるものは公的な制度しかないのだと思い知つた。

私が前例になろう

「あのとき、自殺していくてもおかしくなかつた」

と、大野さんはふり返る。

絶望のどん底で、頼る人も社会的な支援もままならず、極度の孤独感にさいなまれた。

どんなに困難でも解決法は必ずある

1冊の本になつた。

『困つてるひと』は、自分ひとりで書いた氣があまりしない。体調が悪く、挫折しかけ?

ビルマの難民支援のフリーラドワークを続けるなかで、自然と身についた技が「ノートテイク」だった。つまり、出版直後から大きな反響を呼び、取材を受ける機会も増えた。

『いまでも一日20回ぐらい、死にたいと思いますよ』

紙の裏に日々の体調や気持ち、検査の結果、先生の指示、領収書等々、なんでも記録した。「マニュアルはないので、医師にだつて役所の人だつて“わからないこと”だらけなんです。難民キャンプには、現地のガイドや通訳がいたわけですがれど（笑）。それなら、私は道なき道を行くしかない。というか、自分が前例になるしかないんだと思うようになつたんです」

「それでも、絶望はしない、と決めたんです。どんなに困難でも、必ず解決する方法はあるはずだと思つてゐるんであります。その方法は、私の中じやなくて、他人との関係の中にあります。だから、いろんな人と話をして、それを知りたいんですね。ただの“知りたがり”なんですよ。私の“健全な好奇心”は病に負けなかつた」と、大野さんは笑つた。

最後に、いま病気で“困つてる人”へのメッセージをいただいた。

「病気と闘つている人は、生きているだけで、立派なことだと思います。

だから、遠慮せずに、自信を持って“私、困つてる！”と発信してほしい。そこから解決の糸口が見つかるんだと私は思います」

外用消炎鎮痛薬（貼り薬・塗り薬）の選び方 その1

症状が急性か慢性かで選ぶ

皮膚に貼ったり塗ったりすることによって、炎症や痛みを抑えてくれるのが外用消炎鎮痛薬です。

今回は、貼り薬の代表「湿布」の選び方を紹介します。

急性期の目安は、症状が発生してから2～3日。患部の炎症を抑えることが重要です。冷湿布には水分が含まれているため、皮膚の表面温度を下げる作用があります。さらに、サリチル酸メチルなどの消炎成分も含まれています。腫れがひどい場合は、同時に氷水などで冷やすとより効果的です。

● 慢性期は『温めて』血行を促進させる

炎症が治まってきたら、温湿布に切り替えます。肩こりなどの慢性的な痛みの場合も同様です。トウガラシエキスなどの温感成分が血液循環を刺激し、痛みをやわらげてくれます。ただし、温湿布はかぶれやかゆみを起こしやすいのが難点。肌の弱い方は使用を避け、次に紹介する『消炎鎮痛成分入り』湿布を試してみてください。冷湿布に含まれている冷感成分には、じつは患部を冷やす作用はありません。ステッとする清涼感によつて痛みがやわらぎだように

湿布は、症状が「急性期」か、「慢性期」かで使い分けます。

● 急性期は『冷やして』炎症を抑える

急性期の目安は、症状が発生してから2～3日。患部の炎症を抑えることが重要です。冷湿布には水分が含まれているため、皮膚の表面温度を下げる作用があります。さらに、サリチル酸メチルなどの消炎成分も含まれています。腫れがひどい場合は、同時に氷水などで冷やすとより効果的です。

● つらい痛みには『消炎鎮痛成分入り』を選ぶ

冷湿布と温湿布は、いわば「第一世代」の湿布薬。近年増えているのが、「第二世代」と呼ばれる『消炎鎮痛成分入り』湿布薬です。

感じるだけ。慢性期であつても、冷湿布を貼つたほうが楽になるのであれば使用してかまいません。

● つらい痛みには『消炎鎮痛成分入り』を選ぶ

冷湿布と温湿布は、いわば「第一世代」の湿布薬。近年増えているのが、「第二世代」と呼ばれる『消炎鎮痛成分入り』湿布薬です。

『冷』『温』の使い分けはなく、比較的作用の強い成分が配合されています。とくに第一類に区分（＊2）されるスイッチOTCは、購入時に薬剤師から文書を用いた説明を受ける必要があります。

成分が皮膚から直接患部へ浸透するため、内服薬とくらべて副作用が少ないというメリットがあります。ただし、効果が強いだけに、使用には注意が必要です。長期間連用は厳禁！さらに、使い続けるうちに徐々に効かなくなる、というデメリットもあります。



生出泉太郎先生
おいで・せんたろう
日本薬剤師会副会長
(一般用医薬品委員会などを担当)。アジア薬剤師会連合(FAPA)開局部会座長。

「第一世代」は急な痛みか、慢性的な痛みかで使い分ける

	急性期	慢性期
時期	痛み発生から2～3日	痛み発生から4～7日
症状	打撲、ねんざ、ぎっくり腰、筋肉痛など	肩こり、腰痛など
湿布の種類	冷湿布	温湿布

つらい痛みには『消炎鎮痛成分入り』の「第二世代」^{*1}

成分	区分	特徴	使用上の注意
インドメタシン	2		5～6日を限度に使用する。11歳以下は使用禁止。
フェルビナク	2	消炎鎮痛作用が高い。皮膚から直接患部へ浸透させるため、内臓を経て血管に入り、全身をめぐる内服薬とくらべて副作用が少ない。	1週間を限度に使用する。15歳以下は使用禁止。
ケトプロフェン	2		1週間を限度に使用する。15歳以下は使用禁止。
ピロキシカム	2		光線過敏症(発疹など)を起こす可能性があるため、塗った部位を日光にあてないこと。15歳以下は使用禁止。
ジクロフェナク	1		5～6日を限度に使用する。15歳以下は使用禁止。

*1 妊婦、喘息や消化性潰瘍のある人は、発作を誘発したり、症状が悪化するおそれがあるため、使用を避ける。

*2 第一類は薬剤師から、第二類は薬剤師または登録販売者から購入する一般用医薬品。

子どもの急病。受診の判断基準は?

医療や健康に関する読者の質問に、編集部員ウサ吉が徹底調査してお答えします！

今回のテーマは「小児救急」です。

1歳になる子どもが、夜中に突然38度の熱を出しました。「病院へ行くべきか」「どこに相談したらいいのか」……わからないことだらけでとても困りました。（A・Nさん 東京都世田谷区 30代）

お話をうかがった方：和久祥三先生

わく・しょうぞう 兵庫県立柏原病院小児科部長。平成3年金沢医科大学卒業後、神戸大学病院小児科教室に入局。その後、柏原病院を経て、新生児医療を中心に各地の病院で小児医療に携わる。平成16年3月、8年ぶりに柏原病院へ復帰し、現在に至る。



Q1 夜間や休日の急病。 すぐ受診すべき？

急いで受診すべきかどうか、お子さんの様子をよく観察して判断するのが先決です。

判断に迷ったときは、#8000（小児救急医療電話相談事業）か、かかりつけ医か、その日の小児救急当番病院あるいは診療所に相談してください。

次ページに重篤な症状を見のがさないための判断チャートを二つ紹介しておきましたので、ぜひ活用してください（「熱が出た」「いつもと様子が違う」）。受診すべきかどうかを判断するのに役立つと思します。

ただし、なるべく救急外来を受診するな、ということではありません。チャートや電話相談を利用しても、必要と判断された場合は迷わず受診してください。みなさんには救急外来を上手に正しく利用していただくことで、いわゆるコンビニ受診^{※1}を減少させ、本当に救急外来を必要とする人が重点的に適切な医療を受けられるようになるのです。

Q2 救急外来では検査や 治療をしてくれない？

救急外来の役割は、緊急処置が必要な患者さんや入院が必要なレベルの重症者への対応です。スタッフも手薄で、必要最小限の検査しかできないこともご理解ください。

また、より高度な治療が必要な場合は、ほかの病院への搬送が必要になつたり、人手のかかる処置中には当番病院でも医師の手が足りなくなることもあります。

Q3 救急車で来た患者さんが 優先されるって本当？

たしかに、いまも少なからずそうしたケースがあります。心筋梗塞を起こして苦しんでいる人の横を、救急車でやつてきた軽症者が運ばれていく……。しかし、現在は、緊急度を判断する「トリアージ」という手法が取り入れられ、緊急性の高い患者さんを優先する体制が整いつつあります。

Q4 かかりつけ医の「様子を 見ましょう」の意味は？

「様子を見ましょう」は、「10

0%大丈夫」という意味ではありません。「現時点では大丈夫だけど、異変を見のがさないで！」という意味なのです。

医師の言葉をうのみにして、ただ「様子を見て」いては重篤な疾患を見のがしてしまった危険性があります。

たとえば、インフルエンザ脳症の場合、うとうとして寝ぼけているかのような感じで、つまりの合わないことを言つたり、奇妙な行動をしたり……という症状が出現することがあります。こうした場合は、寝ぼけているだけだと思わずに、ただちに電話相談・受診してください。

Q5 かかりつけ医との 上手なつきあい方は？

ぜひ保護者のほうから、「どんな症状に気をつけたらいいか」「症状が悪化したり不安になつたら、また電話してもいいか」とひと言声をかけてみてください。医師に聞きそびれた場合は、看護師さんに聞いてもかまいません。そうすることで、その地域の時間外小児救急体制の実情もわかります。このことは救急外来を受診し

I. 救急車を呼ぶ判断基準

- ・顔色が悪い
……顔面蒼白やチアノーゼ (*2)
- ・呼吸が浅い
- ・意識がない
- ・言動がおかしい。視線があわない
- ・けいれんが5分以上続く (*3)

こんなときは
救急車を呼ぶ!

*2 チアノーゼとは、唇、頬、手足の先や爪が青紫色になった状態のこと。

*3 舌や嘔吐物がのどに詰まらないように顔や体を横向かせて寝かせる。心配のない「熱性けいれん」の場合は、5分以内でおさまり、繰り返し起こらない。

II. 迷ったときの相談窓口

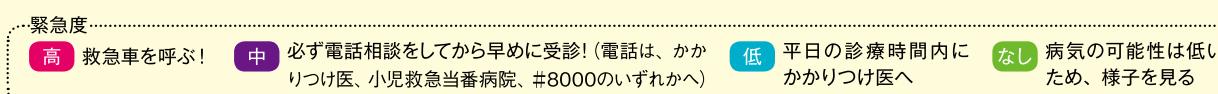
受診するべきかどうか迷ったときは……

小児救急医療電話相談事業 #8000

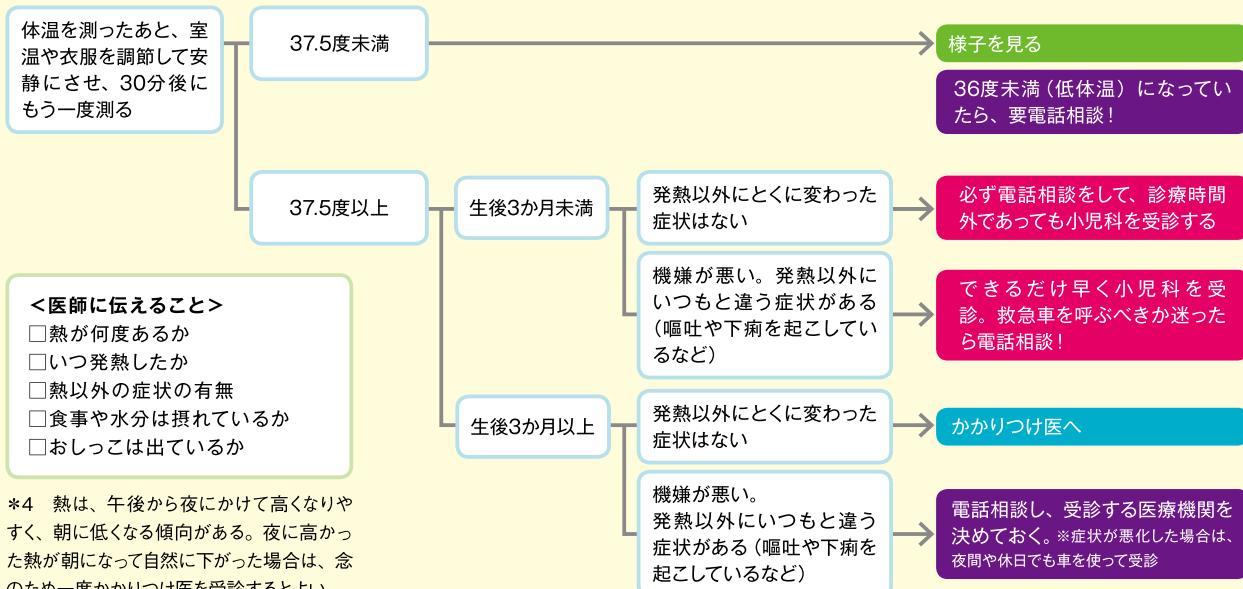
小児科医や看護師から対処方法や受診する医療機関についてアドバイスを受けられる。ただし、受付時間や曜日は都道府県によって異なる。

III. 重篤な症状を見のがさないための「判断チャート」

「県立柏原病院の小児科を守る会」では、「①熱が出た」「②せきが出る」「③吐いた」「④下痢」「⑤いつもと様子が違う」の5つのケースについて、受診の目安をフローチャートにまとめています。今回は、もっとも多い症状である「熱」と、泣き方や顔色など「いつもと様子が違う」ときの2つのチャートを紹介します。チャートはあくまで目安です。個々の患者さんの病状をすべて正確に判断できるものではありません。心配なときは受診すべきかどうか電話で相談してください。



熱が出た (*4)



*4 热は、午後から夜にかけて高くなりやすく、朝に低くなる傾向がある。夜に高かった熱が朝になって自然に下がった場合は、念のため一度かかりつけ医を受診するとよい。

(現行版では、「37.5度以上、38度未満」という項目を設けていましたが、よりわかりやすくするために、本誌では「37.5度未満」と「37.5度以上」の二つに分けて説明しています)

たときも同じです。

小児科の医師不足は、まだまだ

深刻です。診察に追われるあまり、つい説明不足になつたり、ざんざいな言い方をしてしまつたりする医師もいるかもしれません。しかし、医師は敵ではありません。「苦しんでいる子どもを助けるためのパートナー」なのです。

一番の目的は大事な命を守ることですから、不安であれば、納得できるまで説明や診療を受けるべきです。

その際に、もし精神的に余裕がありになる場合は、質問する前に、思いやりのひと声をかけていただけだとありがたいです。

ウサ吉の感想

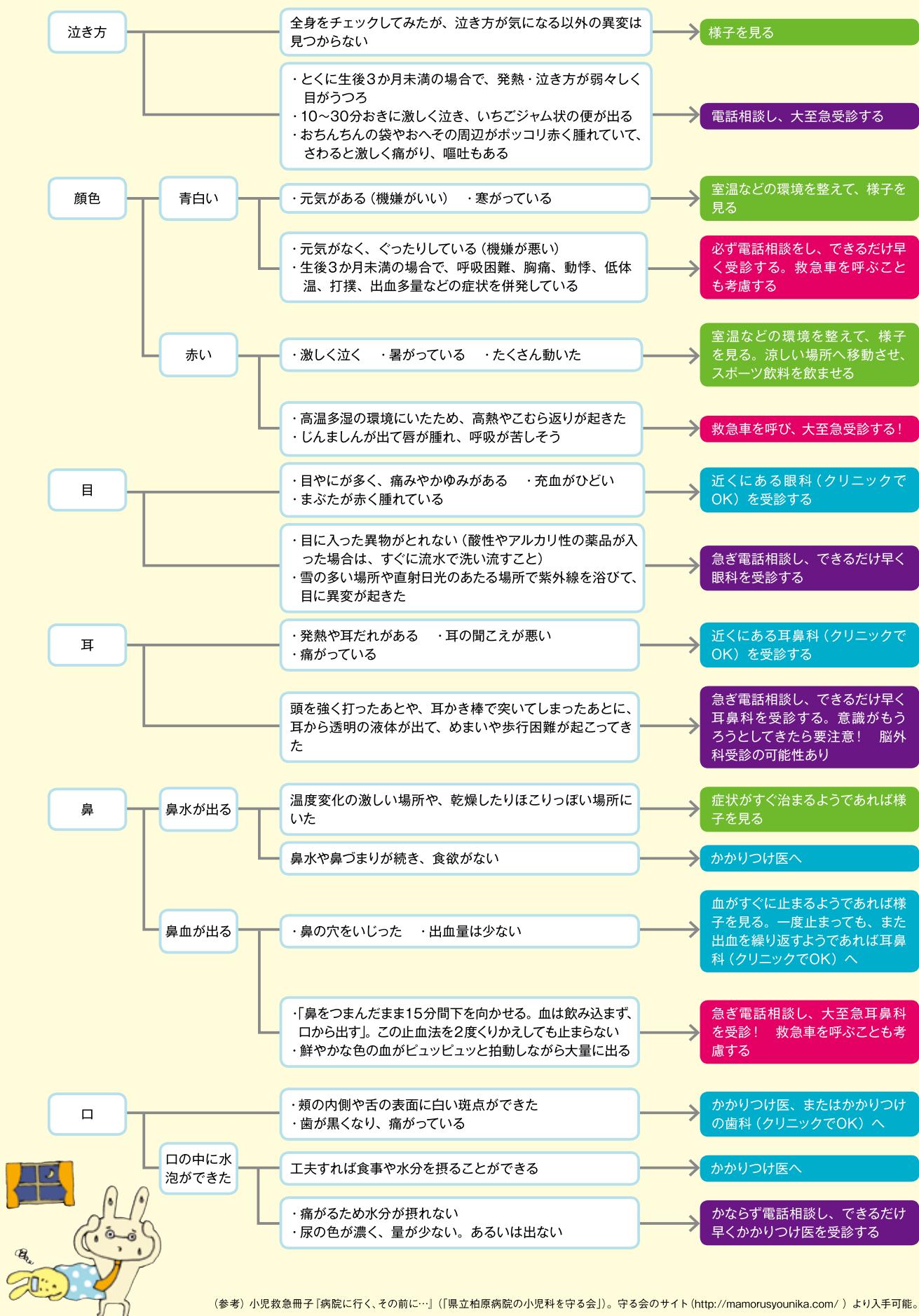
親と先生は子どもを守るパート

ナー! お互いに信頼しあうこと

が、とても大事なんだね。



いつもと様子が違う



(参考) 小児救急冊子「病院に行く、その前に…」(「県立柏原病院の小児科を守る会」)。守る会のサイト (<http://mamorusyounika.com/>) より入手可能。

LETTER

医療と健康に関して、コレだけは言いたい！

おたよりひろば

震災どうつを乗り越えて

福島県相馬市で震災にあり、実家のある千葉へ引っ越しました。最初は福島が大キレイでしたが、11年の月日を過ごすうち、いつしか住めば都に。ようやく慣れた矢先のことでした。25号のおたよりひろばで「被災者医療費免除制度」が取りあげられていました。相馬は原発から45キロなので、被災地であっても医療費免除の対象外。精神的にまいりてしまい、うつになってしまいましたが、国はなにも保障してくれません……。

【K・Sさん（30代）千葉県成田市】
編集部：震災から1年がたちました。「苦難に負けず、前を向いて進んでいきたい」という被災者の方からのおたよりや、被災地を気づかうメッセージが、毎号たくさん届いています。

やっぱり健康がいちばん

僕の友人はみんな体が丈夫です。僕は少し体が弱く、それが友人たちはかつてよくみえるそうで、うらやましがられます。僕にはまったくわからない。健康こそうらやましいのにぜいた

く言うな。

【N・Tさん（30代）埼玉県所沢市】
編集部：「才子多病（才知にすぐれた人は、とかくからだが弱く病気がちである）」という言葉もあります。でも、やはり健康であってこそですね。

介護用ズボンを探しています

人工呼吸器を使用し、在宅療養生活を送っている子どもがいます。寝たきりとはいえ、23歳とまだ若いため、寝起きのままではちょっと……と思いつつやジャージなどで過ごさせてい

ます。ただ、オムツ交換のときに、ズボンを上げおろするのがひと苦労。おしゃれでかつオムツ交換しやすい安価な介護用ズボンがあれば、ぜひ教えていただきたいです。

【A・Sさん（50代）静岡県田方郡】
編集部：読者のみなさんや、介護に従事されている方からの情報提供をお待ちしています！

先生、ありがとうございます

『からころ』は、以前かかりつけの小児科でよく読んでいました。じつは、その小児科の先生が、11月中旬に頭の病気で急に亡くなられたのです……。めがねをかけたやさしい男の先生でした。子どものおなかをさわり、なかつた症状を見つけてくれた

り、子どもに対しても「つらいね」と必ず言葉をかけてくださいた先生。診療所には、死を追悼する方が大勢訪れました。内科も診ておられた先生には、私がほかの病院で手術する際に大きな助言をいただき、助けられました。またあのような先生に

会いたいものです。

【K・Mさん（40代）神奈川県藤沢市】
編集部：先生のお人柄がしのばれます。惜しい方を亡くされましたね。

医師のひと言がなによりの薬

11月に3人目を出産しました。38歳という歳のせいか、つわりが重く、産後もぐつたり。夜泣きも重なり、寝不足でフラフラの毎日。上2人の子どもの予防接種や秋の行事でバタバタしていると、今度は私がメニエル病に!? そんな折、子どもが通院している小児科の医師

が、子どもの心配より先に「お母さん、眠れてる?」とひと言。心の治療もしてくださる先生に感謝しています（先生の増え続ける白髪が少し心配です……）。

【S・Mさん（30代）山梨県甲府市】
編集部：さりげないひと言で患者さんの気持ちも治してくださる。名医ですね。

田尻さんの言葉に感動した

25号のうららか people

で、赤ちゃんポストの運営に携わる田尻由貴子さんの記事を読みました。「せめて赤ちゃんの命だけは助けたい」という一心

で、「訪ねてくる」という言葉に、「こうのとりのゆりかご」の見方が変わりました。捨ててくるのではなくて、助けにくるのですね。思いやりある言葉選びにも、親としてありがたい気持ちがわいてきます。

赤ちゃんとポストには批判もあるようですが、これからもひとりでも多くの子どもを助けていただきたいです。

【Y・Aさん（30代）神奈川県厚木市】
田尻さんの記事にあったマザ

相手に寄り添う気持ちが大切

25号の「病院生活の基礎知識」

の中に書かれていた「認知症による徘徊へはどのように対処したらいい？」がとても参考になりました。相手も人間、私も人間。あたり前のことだけあらためて気づかされました。寄り添う気持ちを（少し）プラスして……がんばらないでがんばろうと思います。

【Y・Kさん（50代）奈良県生駒郡】
編集部：「出かけないで」と言うよりは、ちょっとと一緒に歩いてあげるほうがいい」という宮子さんのアドバイスでしたね。

一テレサの言葉「大切なのは、

どれだけたくさんのことでしたかではない。どれだけ心を込めたかである」に心をうたれ、すぐ

にノートに書き込みました。

子育てや日常生活のなかでついついチっぽくなったり、ないものを望んだりしてしまった私は、いまある幸せにもつと感謝し、困っている人たちに還元していました。

【O・Kさん（30代）奈良県香芝市】
編集部：「赤ちゃんはひとりでは生きていけない。その命を、大人が助けてどうしますか？」田尻さんの力強いメッセージに勇気をもらった読者の方から、たくさんのおたよりが寄せられています。

つらいときはカラフルなサフダ

難病のスタイル病をわずらっています。国からの補助はないため、高額の医療費やたくさんの中服薬に落ち込み、涙が出ることも少なくありません。

そんなときは、カラフルなサラダを食べます。赤ピーマンやエビ、アボカドなど食材の色が体にしみて、元気になるような気がします。「からころ」を見て、「もう気にせんで、夫婦ふたりの生活を楽しみなさい」と言つ励ました。

【M・Hさん（60代）長野県松本市】
編集部：「食材の色から元気をもらう。とてもすきな健康法ですね。」

看護師さんのやさしさに感動

8月に母が亡くなりました。

8月2日に倒れ、1週間ほどで

息を引きとりましたが、その間、

看護師さんたちが私たち以上に

母のことを気づかってください

り、いつもやさしく話しかけて

くれました。亡くなれたときは

一緒に涙を浮かべてくださりました。

病院のスタッフの方々は

患者が亡くなることに慣れてい

るところばかり思っていたので、本

当に驚きました。

【F・Kさん（30代）群馬県みどり市】
編集部：「すばらしい病院ですね。本欄を通じて、スタッフの方にF・Kさんのお

義母のやさしさに支えられて

二度の子宮外妊娠がもとで両側の卵管をとつたため、自然妊娠のできない体になってしまい

ました。「オメデタ」のうわさ

が流れてしまつた職場では、「何

か月なの?」「おめでとう」など

ど言われて悲しい思いもしま

したが、一方で周囲の人たちの

温かさにも触れました。とくに、

「もう気にせんで、夫婦ふたり

の生活を楽しみなさい」と言つ

てくれた義母。昔だったら、「子

どもができるなんて」と責め

られたこともあつたはず……」

と。本当に感謝しています。

【K・Cさん（40代）神奈川県川崎市】
編集部：「とてもいいお話をですね。胸が熱くなりました。」

人間のたくましさを知つた

25号の「病気の窓『内臓の大連立』」を読み、「胃がなくなつても、残された器官がいろいろ

分担して胃のかわりをするよう

になる」という文に納得しました。

人間は「手がなくなつたら、目が見えなくなつたら……」と

心配することもあるけれど、な

くなつたらなくなつたでなんと

かやつていて。私も耳が聞こ

えなくなつたかわりに、相手の

表情を読み取つたり、大きな声

で話してくださいと上手に伝え

られるようになりました。

【K・Sさん（30代）愛知県豊橋市】
編集部：「赤瀬川さんは、昨年、胃の全摘

手術をされました。ますます筆は冴えわ

たっています。「病気の窓」を今後もお

楽しみに。

8

早期発見の大切さを痛感！

私は欲ばかりなのでしようか、

それとも天罰なのでしようか、

私ができない体になつてしまい

ました。「オメデタ」のうわさ

が流れてしまつた職場では、「何

か月なの?」「おめでとう」など

言われて悲しい思いもしま

したが、一方で周囲の人たちの

温かさにも触れました。とくに、

「もう気にせんで、夫婦ふたり

の生活を楽しみなさい」と言つ

てくれた義母。昔だったら、「子

どもができるなんて」と責め

られたこともあつたはず……」

息ぬきマンガをまた読みたい

小学校6年生です。冬休み明けにかぜをひいて、薬局へ行つたときに『からころ』をもらいました。おもしろかったのは「息ぬきマンガ」です。読んだらとてもなごみました。またこんなマンガを入れてもらいたいなあと思います。

【S・Cさん（10代）秋田県湯沢市】
編集部：「うれしいおたよりをありがとうございます。『息ぬきマンガ』は毎号載りますよ。もしよかつたら読んでくださいね。」

WORD

からだのコトバ豆知識 ②

「背に腹は かえられない」

鰯は、赤身かトロ身か？
鰯は、背か腹身か？
どっちがおいしいか。魚屋さんの店先で迷ったことはありますせんか？若い人にはトロや腹身好きの人が多く、シニアの通ほど鮪なら赤身、鰯なら背です。「大事な息子の学費のためだからねえ。やっぱりインド旅行はあきらめることにするよ。背に腹はかえられないから」などと、よく使われます。
ところで、「背に腹はかえられない」という場合、背と腹はどちらが重要なのでしょうか？大切な背中に腹などかえれない……なのかな。それとも、お腹こそ大事だから背中では代用できない……ということなのか？
辞書によると、どうやら正解は後者のようです。その証拠に、

「先生。おれの盲腸、背中から
切つてくれませんかねえ」
などと言つてみたら、先生、
なんてお答えになるかしらん?
「本当にいいんですか? 一度
でいいから後ろからブスリとや
つてみたかつたんです。男子に
二言は無用。もう背に腹はかえ
られませんよ」
なあんちやつて。



イラスト：鈴木みき

GRAFFITI

らくがき掲示板



O・Yさん（栃木県栃木市）



I・Sさん（山口県宇部市）



Y・Sさん（東京都八王子市）

患者さんの笑顔が 私のやりがい

病院勤務 S・Yさん (新潟県刈羽郡 40代)

精神病をわざらう方が多く入院している病院で、日常生活をお手伝いする仕事をしています。

人の笑顔に触れたり、認
知症のお年寄りの楽しそ
うな昔話を聞くことがな
によりの楽しみです。

MEDICAL

FROM醫療現場

子育てから学んだことを 仕事に生かしたい

看護師 S・Aさん
(静岡県富士市 30代)

看護師として十数年働いています。大変な仕事をなので、子育てを機に休息しようと思いましたが、いざ休んでみると毎日がもの足りなく感じ、産後3か月で復帰しました。

いまは、0歳と3歳の子どもの世話をしながらパート勤務で訪問看護の仕事をしています。忙しい毎日ですが、充実して

思います。子どもを持つことで、予防接種や感染症の知識が増えたことが仕事にも役立ち、よかつたと思っています。

一つ心配なのは自分の身体のこと。気づかう余裕がなく、なにもしていないません……。子育て世代の全国の働くママはがんばっているんだなあと本当に尊敬しています。

SENYU

からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナーです。
皆さまからの力作をお待ちしております！

短くしたら
白髪だけ
フケに見え

(思わず想像してしまいました。ウフッ)

しんじ(和歌山県和歌山市)

良い薬
スタッフの
言葉の温もり

(薬にもまさる言葉のパワーですね)

きよこ(長崎県雲仙市)

STORY

私の闘病記②

夫の死、 心の病を乗り越えて

東京都清瀬市 T・Aさん(50代)

看護師をしていました。駅のラッシュアワー時につき倒され、そのときのケガが原因で歩けなくなりました。入退院をくり返し、リハビリを行い、やつと仕事ができるところまで回復してきました。

一番つらかったのは、主人の死です。うつ病が原因で1か月休職。その1か月後に玄関で自死しました。原因是、家族や仕事

事のこともありますが……はつきりとはわかりません。

私もうつ病を発症し、毎晩夜れず、ひきこもりがちに。治療を受けつつ、いまも薬を飲みながら生活しています。心の病気は……むずかしいものです。

しかし今年、環境を変えようと思い立ち、引越しを計画しています。薬に頼らず、普通の生活を送りたいのです。

私の闘病記④

「念のため」 に救われた命

岐阜県揖斐郡 タカパパさん(40代)

医師から「念のため細胞をとつてみましょう」と言われ、のどに針をさして細胞を調べる検査をしました。結果は白。しかし、3か月たつてまた水がたま

つてきました。

あのとき、医師の「念のため」がなかつたら、いまの自分はないかもしれません。本当に感謝しています。

(思わず想像してしまいました。ウフッ)

(薬にもまさる言葉のパワーですね)

「からころ」年間購読受付中！

「からころ」を年間購読しませんか？年4回発行で、年間購読料1,260円（送料分・税込み）です。お申し込みいただいた方には「からころ」オリジナルグッズをプレゼントいたします。お申し込みはP.32のアンケート用紙か、下記電話番号までお問い合わせください。お支払い方法：「からころ」送付時に、郵便振替用紙を同封いたします。TEL: 03-5779-6370

おたより募集！

「私の闘病記」(600字程度)への投稿、「今号のうららかさん」の推薦（自薦、他薦不問）、「からだのコトバ豆知識」のテーマ、「からころ川柳」への投稿、「からころなんでも相談室」へのご質問、「おたよりひろば」へのお手紙など、読者の皆さまからのおたよりを心からお待ち申し上げます！採用された方には「からころ」オリジナルグッズをプレゼントいたします。なお、おたよりは、からころウェブサイトで紹介させていただくことがあります。

あて先：〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-64 神保町協和ビル2F「からころ」編集部おたよりコーナー係まで。FAX: 03-6273-7837 e-mail: media@karacoro.net

「からころモバイル」がスタートしました！

最新号の内容など、「からころ」の情報が携帯電話からもご覧いただけます。

定期購読の申し込み、からころメイツへの登録も受付中です！ <http://moweb.jp/karacoro/>

QRコード対応機種は
こちらから



「からころウェブサイト」が 新しくなりました。

最新号の内容、よくわかる医療最前線の閲覧、おたより紹介、バックナンバーの購入など盛りだくさんのサイトです。

<http://www.karacoro.net>



からころメイツ 大募集！

よりよい誌面づくりにご協力いただきたい、読者のみなさまの輪を広げたい……そんな思いから、「からころメイツ」を大募集いたします。ご応募は、P. 32のアンケート用紙または「からころモバイル」サイトから。ご案内をお送りする都合上、メールアドレスをお持ちの方に限らせていただきます。ご応募お待ち申し上げます。

〈特典1〉「からころメイツ」限定のプレゼント企画のご案内

〈特典2〉「からころ」応援企業から、モニタープレゼントのご案内

〈特典3〉「からころ」を応援してくださる製薬会社から疾病・新薬情報のご案内

個人情報の取り扱いについてはP.32をご参照ください。

からころ 第7巻第26号
2012年3月21日発行

Editor in chief: 高橋団吉
Senior Editor: 渡邊直子
Editor: 篠宮奈々子、大塚真、桑沢香織

Art Director: 土屋和浩 (g-love.org)
Designer: 利根川裕、黒須直樹、橋亜希 (g-love.org)

<編集室>
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1-64
神保町協和ビル2F デコ
TEL: 03-6273-7781
FAX: 03-6273-7837
e-mail: media@karacoro.net

発行: 株式会社ユートシャルム
〒155-8655 東京都世田谷区代沢5-2-1
TEL: 03-5779-6370
発行人: 北原秀猛
営業・広報: 細野康男
e-mail: info@karacoro.net
印刷: 図書印刷株式会社

※ 通販、アンケートページ、「からころ」の配布、
入手場所に関するお問い合わせは、
株式会社ユートシャルム
TEL: 03-5779-6370まで。
(2012年4月1日より、株式会社ユートシャルムは
株式会社ネグジット総研へ社名を変更致します。
住所、電話番号、FAX番号に変更はございません)

※ 本誌の全部もしくは一部の無断転載や複製を禁じます。
©UTOCT 2012 Printed in Japan

からころ次号は、
2012年6月20日
発行予定です。

からころホームページがリニューアル!!
 ・最新号のお知らせ
 ・配布施設一覧
 ・定期購読のご案内
 ・からころお買い物くらぶ など
 情報が満載です!
<http://www.karacoro.net>

「そらのいろ」
㉖

ゆらり鯉

高橋順子

神社の池の鯉に餌をやりに行くのが日課になつた

麸をちぎつて放ると

意外に大きな口を開ける

まるいくらい生のかたちだ

いきおいあまつて 鯉と鯉同士

せつぶんしてしまうこともある

「あら ちがつた」とばかり ぱつと離れる

水にゆらり緋色を流して

